

平成31年度（平成31年4月1日～翌年3月31日）の対象者

俱知安町に住民票があり、以下の生年月日に該当する方で、今までにこのワクチンを受けたことのない方は、下記のとおり町の一部費用助成で受けることができます。（一生涯一度の助成）
※生活保護世帯の方は事前申請により全額助成。非対象者は全額自己負担

65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生	85歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生	90歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生	95歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生	100歳以上	大正9年4月1日以前生まれ

60歳以上65歳未満で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方も対象となります。事前手続きが必要なので、本人・代理人（代理の場合）の印鑑を持参し、町保健福祉会館にて手続き願います。

- 料金助成／接種料金の半額の千円未満を除いた額を町が助成
例）接種料金7千円の場合
町助成3千円、自己負担4千円
- 町内実施医療機関／左記のとおり
- 俱知安厚生病院
- くときさん外科胃腸科
- さとう内科医院
- ニセコ脳神経外科
- ようてい小児科・アレルギー科クリニック
- ニセコインターナショナルクリニック
- 白樺会内科クリニック
※町外で接種される方は保健福祉会館で事前手続きが必要で
本人（代理の場合代理人）の印鑑を持参してください
- 風疹抗体検査・予防接種
対象／昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
詳細が決まり次第、対象者へ案内を送ります。
- いきいきライフ検診は7月8日（月）から12日（金）まで。6月5日（水）より申込受付を開始します。

町福祉医療課保健指導係
☎22-1144

2023年度まで助成を継続
高齢者の肺炎球菌感染症予防接種のお知らせ

「炭酸飲料水」と聞くと、甘い飲み物というイメージを持つ方が多いかと思いますが、炭酸飲料水は、水に二酸化炭素を溶かした炭酸水に、甘味料・酸味料・フレーバリングなどを加えて飲みやすくした飲料です。サイダーやコーラなどは炭酸飲料水の代表的なもので、炭酸水は、甘味料などを加えていないものです。

炭酸水を飲んだ時のシュワシュワとした刺激がすがすがしさや、醸し出すため、好む方も多いですが、刺激の正体が「泡」ではないことが最近の研究でわかりました。炭酸水に溶け込んでいる二酸化炭素が、口の中に存在している酵素と反応し炭酸となり、その炭酸が口内の感覚神経を介して脳に情報が伝わると、あのシュワシュワとした刺激を感じるのです。

二酸化炭素は、水に溶けると弱酸性になり酸味を感じます。その酸味を隠すために甘味料などで味をつけるのですが、脳へのシュワシュワの刺激が強く甘みを感じにくくさせるため、多く甘味料や糖を入れないといけません。この

炭酸水は水分摂取にいい？
飲み物を上手に選択しましょう



濃い味が中毒症状をもたらし、糖の摂取を増大させ、健康に悪影響を及ぼすといわれ、多くの調査でそれが実証されています。

そこで、一般人に限らずプロスポーツ選手にも好まれて飲まれるようになったのが炭酸水です。

「炭酸水」は、水と同様に体内に吸収されるため、水分補給として常飲しても問題ありません。ただし、運動をする場合はさらに多くの水分量が必要となるため、満腹感を得やすい炭酸水より、水の摂取が勧められています。また、ガスの気泡が胃で拡大するため、胃酸が逆流する方や、過敏性腸症候群、胃潰瘍の方にはお勧めできません。さらに、炭酸水は弱酸性なので、カルシウムが溶けることが懸念されます。水よりはわずかに酸性度は高いものの、歯のエナメル質が溶ける可能性は非常に低く、糖入りの清涼飲料水の100分の1です。

飲み物を上手に選択し、水分補給を忘れず過ごしましょう。

町福祉医療課地域包括支援センター
☎23-0100

小学6年生までの児童が対象
南児童館の活用で放課後を楽しく安全に

町内では、放課後や休日に子どもたちが安全に過ごせる場所の需要が高まる一方で、放課後児童クラブのみでは、全ての需要に対応しきれっていない現状があります。

昨年4月にリニューアルオープンした南児童館では、小学生までの児童が職員に見守られた中で、ボールやフラフープの他、工作や折り紙などさまざまな遊びを自由に楽しむことができます。

子どもの年齢や保護者の働き方などに合わせて、南児童館を活用してみませんか。



1 2 塗り絵や工作などを行うスペース。オセロやブロックなどはもちろん手作りのおもちゃも豊富（集会室）／3 施設外観／4 小学生が支援員とともに縄跳びを楽しむ様子（遊戯室）

子育て支援センターだより



春の遠足のお知らせ

- 日時／6月12日（水）10時～12時
- 集合場所／絵本館
- コース／絵本館～消防署～文化福祉センター前芝生で自由遊び～昼食～解散
※雨天時は子育て支援センターでの活動
- 持ち物／お弁当、飲み物、敷物、おしぼり、ごみ袋
- 申込／5月13日（月）9時30分～
- みんなで昼食会
■日時／5月30日（水）11時30分～12時30分
- 場所／子育て支援センター
- 持ち物／お弁当、飲み物、おしぼり
※11時～13時は通常の利用ができません
- 申込／5月7日（水）9時30分～

子育て支援センター（南3東5 ぬくぬく内）
☎55-8355 FAX 55-8377
開所時間 9時30分～12時、13時～17時
休所日 日曜日、祝日

親子が楽しく過ごせる空間

子育て支援センターってどんなところ？

くっちゃん保育所ぬくぬく内にある「子育て支援センター」は、未就学児とその保護者を対象とした施設です。日曜日と祝日を除いて毎日開所しており、絵本の読み聞かせや手遊びなどを行う他、子どもの年齢に合わせた活動を行う「広場」や季節の行事などを定期的に行っています。

4月11日（水）、1歳前後の子どもとその保護者を対象としたあいあい広場には、11組の親子が参加し、手遊びやこいのぼりの制作の他、簡単なゲームなどを楽しみました。

また同センターでは、子育てに関する相談や情報の提供も行っています。子どもだけではなく保護者にとっての交流の場にもなりますので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



▲こいのぼりの制作を行う親子